

**PENGEMBANGAN APLIKASI UNTUK MENGETAHUI KEBUTUHAN
JUMLAH KALORI**

Naskah Publikasi

Program Studi Informatika

Fakultas Komunikasi dan Informatika



Diajukan oleh :

Irma Eka Ayu Novita

Hernawan Sulistyanto, S.T., M.T

PROGRAM STUDI INFORMATIKA

FAKULTAS KOMUNIKASI DAN INFORMATIKA

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2015

HALAMAN PERSETUJUAN

Publikasi Ilmiah dengan judul :

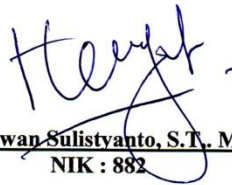
**PENGEMBANGAN APLIKASI UNTUK MENGETAHUI KEBUTUHAN
JUMLAH KALORI**

Ini telah diperiksa dan disetujui pada :

Hari : Kamis

Tanggal : 25 Juni 2015

Pembimbing



Hernawan Sulistyanto, S.T. M.T
NIK : 882

HALAMAN PENGESAHAN

Publikasi ilmiah dengan judul :

**PENGEMBANGAN APLIKASI UNTUK MENGETAHUI KEBUTUHAN
JUMLAH KALORI**

Yang dipersiapkan dan disusun oleh :

Irma Eka Ayu Novita

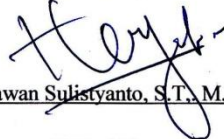
L200100068

Telah disetujui pada :

Hari : Kamis

Tanggal : 9 Juli 2015

Pembimbing



Hernawan Sulistyanto, S.T., M.T

NIK : 882

Publikasi ilmiah ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan

Untuk memperoleh gelar sarjana

Tanggal : 9 Juli 2015

Mengetahui

Ketua Program Studi

Informatika



Dr. Heru Supriyono, M.Sc.

NIK : 970



Turnitin Originality Report

PENGEMBANGAN APLIKASI UNTUK
MENGETAHUI KEBUTUHAN JUMLAH
KALORI by Irma Eka Ayu Novita

From publikasi september 2015 (publikasi)

Processed on 08-Jul-2015 11:11 WB
ID: 554603093
Word Count: 2281

Similarity Index	Similarity by Source
21%	Internet Sources: 14% Publications: 0% Student Papers: 12%

sources:

- 1 2% match (Internet from 27-Jun-2014)
<http://fadielkumooon.blogspot.com/2011/07/tata-laksana-gizi-atlet-lempar-lembing.html>
- 2 2% match (student papers from 30-Jun-2014)
Class: publikasi maret 2014
Assignment:
Paper ID: [437337965](#)
- 3 1% match (student papers from 02-Jul-2014)
Class: publikasi maret 2014
Assignment:
Paper ID: [437639817](#)
- 4 1% match (Internet from 06-Jul-2015)
<http://jurnal.upnyk.ac.id/index.php/telematika/article/view/275/238>
- 5 1% match (Internet from 28-Jul-2013)
<http://repository.amikom.ac.id/index.php/type/6/Undergraduate%20Thesis>
- 6 1% match (student papers from 10-Jul-2014)
Class: publikasi maret 2014
Assignment:
Paper ID: [438798464](#)
- 7 1% match (student papers from 17-Jun-2014)
Class: publikasi maret 2014
Assignment:
Paper ID: [435271490](#)
- 8 1% match (Internet from 25-Jan-2015)
<http://webkesehatan.com/body-mass-index/>
- 9 1% match (Internet from 18-Jun-2015)
<http://www.slideshare.net/arditasukma/analisis-statistika-terhadap-kandungan-gizi-pada-makanan-ringan-ardita-sukma-perdana-1305030026>
- 10 1% match (student papers from 06-Jul-2015)
Class: publikasi
Assignment:
Paper ID: [554223833](#)
- 11 1% match (Internet from 02-Jul-2014)
<http://repository.unhas.ac.id/bitstream/handle/123456789/5002/Nalurita%20Lutfiah%207%20%28K211%2009%2031sequence=4>



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
FAKULTAS KOMUNIKASI DAN INFORMATIKA
PROGRAM STUDI INFORMATIKA

Jl. A Yani Tromol Pos 1 Pabelan Kartasura Telp. (0271)717417, 719483 Fax (0271) 714448
Surakarta 57102 Indonesia. Web: <http://informatika.ums.ac.id>. Email: informatika@fki.ums.ac.id

SURAT KETERANGAN LULUS PLAGIASI

/A.3-II.3/INF-FKI/VII/2015

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Biro Skripsi Program Studi Informatika menerangkan bahwa :

Nama : IRMA EKA AYU NOVITA
NIM : L200110068
Judul : PENGEMBANGAN APLIKASI UNTUK MENGETAHUI
KEBUTUHAN JUMLAH KALORI
Program Studi : Informatika
Status : **Lulus**

Adalah benar-benar sudah lulus pengecekan plagiasi dari Naskah Publikasi Skripsi, dengan menggunakan aplikasi Turnitin.

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dipergunakan sebagaimana mestinya.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Surakarta, 8 Juli 2015

Biro Skripsi
Informatika

Adjie Sapetra, S.Kom

SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Bismillahirrahmanirohim

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya

Nama : Irma Eka Ayu Novita
NIM : L200110068
Fakultas/Jurusan : Fakultas Komunikasi dan Informatika/Informatika
Jenis : Skripsi
Judul : PENGEMBANGAN APLIKASI UNTUK
MENGETAHUI KEBUTUHAN JUMLAH KALORI

Dengan ini menyatakan bahwa saya menyetujui untuk :

1. Memberikan hak bebas royalti kepada Perpustakaan UMS atas penulisan karya ilmiah saya, demi pengembangan ilmu pengetahuan.
2. Memberikan hak menyimpan, mengalih mediakan/mengalih formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikan, serta menampilkan dalam bentuk softcopy untuk kepentingan akademis kepada Perpustakaan UMS, tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta.
3. Bersedia dan menjamin untuk menanggung secara pribadi tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UMS, dari semua bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran hak cipta dalam karya ilmiah ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan semoga dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Surakarta, 7 Juli 2015

Yang Menyatakan



(Irma Eka Ayu Novita)

PENGEMBANGAN APLIKASI UNTUK MENGETAHUI KEBUTUHAN JUMLAH KALORI

Irma Eka Ayu Novita, Hernawan Sulistyanto

Informatika, Fakultas Komunikasi dan Informatika

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Email : irmaayunovita@yahoo.co.id

ABSTRAKSI

Makanan merupakan kebutuhan yang sangat penting untuk setiap orang guna kelangsungan hidupnya. Kurangnya pengetahuan masyarakat dalam mengatur pola makan menjadi salah satu faktor seseorang mengabaikan pola makan yang seimbang. Mengetahui kebutuhan jumlah kalori merupakan salah satu cara dalam menentukan pola makan seimbang.

Kebutuhan jumlah kalori dapat dihitung menggunakan metode *Harris Benedict*, berdasarkan data yang telah di input yaitu tinggi badan, berat badan, umur, jenis kelamin, dan aktivitas, sedangkan untuk mengetahui status gizi seseorang dapat diketahui dengan rumus *Body Massa Index*, berdasarkan data yang telah di input yaitu berat badan dan tinggi badan. Aplikasi ini dibuat dengan menggunakan bahasa pemrograman PHP dan *database* MySQL, dan dibuat dalam bentuk *website*.

Hasil dari penelitian ini akan menghasilkan aplikasi untuk mengetahui kebutuhan jumlah kalori yang mempunyai keluaran berupa status gizi, kebutuhan kalori, berat badan ideal, serta saran menu makanan. Diharapkan dengan dibuatnya aplikasi ini akan membantu masyarakat untuk mengetahui kebutuhan jumlah kalori serta mengatur pola makan yang seimbang.

Kata kunci : *Harris Benedict*, Kebutuhan Kalori, Menu Seimbang, PHP

PENGEMBANGAN APLIKASI UNTUK MENGETAHUI KEBUTUHAN JUMLAH KALORI

Irma Eka Ayu Novita, Hernawan Sulistyanto

Informatika, Fakultas Komunikasi dan Informatika

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Email : irmaayunovita@yahoo.co.id

ABSTRACT

Food is a very important requirement for everyone in order to survive. Lack of knowledge of society in adjusting the diet to be one factor of a person ignores a balanced diet. Knowing the needs of the number of calories is one way to determine a balanced diet

Requirement number of calories can be calculated using the Harris Benedict's method, based on data that has been input, height, weight, age, gender, and activity, while to know a person's nutritional status can be determined by body mass index formula, based on data that has been input, those are weight and height. This application is built using the PHP programming language and MySQL database, and made in the form of a website.

This study will result the application to determine the amount of calories that have an output in the form of nutritional status, calorie needs, ideal body weight, as well as the food menu suggestion. The expectation from the building of this application will help the public to know the needs of calories and regulate a balanced diet.

Keywords : Harris Benedict, Calories requirement, Balanced menu, PHP

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan bagian terpenting dalam hidup, namun masih jarang orang peduli dengan kesehatannya sendiri. Salah satu cara menjaga kesehatan adalah dengan memperhatikan makanan yang dikonsumsi. Makanan merupakan kebutuhan yang sangat penting untuk setiap orang guna kelangsungan hidupnya. Selain itu makanan merupakan salah satu hal utama untuk menyokong tubuh dalam melakukan berbagai aktivitas. Keseimbangan konsumsi makanan dapat menentukan kesehatan seseorang. Terlalu banyak mengkonsumsi satu jenis makanan tanpa mengimbangnya dengan makanan lain bisa mengakibatkan gangguan kesehatan. Kurangnya pengetahuan masyarakat dalam mengatur pola makan menjadi salah satu faktor seseorang mengabaikan pola makan yang seimbang.

Pola makan yang seimbang adalah mengkonsumsi makanan yang terdiri dari beraneka ragam golongan makanan yang sesuai dengan kebutuhan jumlah kalori yang dibutuhkan. Tidak semua orang mengetahui jumlah kalori yang dibutuhkan oleh tubuh dan mengabaikan makanan yang sehat. Masyarakat lebih cenderung memilih makanan yang mengenyangkan dan memiliki rasa yang nikmat tanpa menghiraukan kandungan gizi yang terkandung dalam makanan yang dikonsumsi.

Tujuan dari aplikasi ini yaitu membantu masyarakat untuk mengetahui jumlah asupan kalori serta jumlah konsumsi makanan yang diperlukan. Masyarakat dapat mengetahui status gizi, kebutuhan jumlah kalori, berat ideal, serta saran menu makanan yang dikonsumsi, selain itu terdapat informasi daftar makanan dan kandungan kalori yang

terkandung didalamnya. Sistem ini diharapkan dapat mempermudah masyarakat memperoleh informasi dalam mengatur pola makan yang seimbang.

TINJAUAN PUSTAKA

Fahri (2013) dalam penelitiannya berjudul “Analisis dan Perancangan Aplikasi Penyusunan Menu Diet Bagi Anak-anak, Normal, Rendah Kalori dan Tinggi Kalori” mengatakan bahwa membuat susunan menu makanan yang sehat dan seimbang tentu saja tidak mudah karena harus memperhatikan usia, berat badan, makanan yang dianjurkan dan yang tidak dianjurkan. Perancangan software aplikasi ini merupakan aplikasi dekstop. Sistem ini menggunakan bahasa pemrograman Java dalam pembuatannya.

Sapto (2013) dalam penelitiannya berjudul “Aplikasi Penghitungan Kebutuhan Kalori Harian untuk Penderita *Obesitas* Berbasis Android” mengatakan bahwa kesehatan

sering diabaikan oleh masyarakat karena padatnya aktivitas dan kurangnya waktu untuk diri sendiri. Tujuan dari pembuatan aplikasi ini yaitu untuk membantu masyarakat dalam mengatur pola hidup yang lebih baik. Aplikasi ini merupakan aplikasi yang dipasang pada sebuah perangkat telepon seluler yang memiliki sistem operasi Android.

Kencanawati (2013) dalam penelitiannya berjudul “Aplikasi Perhitungan Jumlah Kebutuhan Kalori Harian Menggunakan Metode *Tsukamoto*” mengatakan bahwa aplikasi untuk menghitung jumlah kalori yang diperlukan tubuh setiap harinya dapat dibangun dengan menerapkan logika *fuzzy* dengan metode *tsukamoto*. Aplikasi perhitungan jumlah kebutuhan kalori harian dikembangkan menggunakan bahasa pemrograman PHP, basis data *server* menggunakan *Database Management System (DBMS) MySQL*.

Wahyuni (2012) dalam penelitiannya berjudul “Aplikasi Pemilihan Menu Makanan Diet Bagi Penderita *Overweight* Menggunakan *Fuzzy Query Database*” mengatakan bahwa banyak masyarakat yang salah atau kurang memahami cara melakukan diet, seperti dengan tidak makan sama sekali, padahal diet yang benar adalah perut tidak boleh kosong. Peneliti membuat sebuah aplikasi berbasis web untuk membantu masyarakat, khususnya penderita *overweight* untuk mendapatkan informasi mengenai *overweight* dan diet yang benar sesuai dengan kondisi tubuhnya.

Perwira (2014) dalam penelitiannya berjudul “Purwarupa Sistem Pakar Untuk Menentukan Jumlah Kalori Diet Bagi Penderita Diabetes Mellitus” mengatakan bahwa Bidang kesehatan merupakan bagian dari bidang-bidang lain yang memanfaatkan teknologi komputer, salah satunya yang digunakan dalam membantu

menentukan jumlah kalori diet bagi penderita penyakit diabetes mellitus. Penyusunan menu diet sulit dilakukan karena memerlukan pengetahuan pakar dan perhitungan rumus yang rumit sehingga diperlukan program bantu untuk mempermudah dan memberikan solusi alternatif bagi penderita untuk memperoleh diet yang sehat dan seimbang. Sistem ini dirancang dengan beberapa masukan seperti tinggi badan, berat badan, jenis kelamin, usia, aktifitas dan kategori badan dengan aturan *broca* untuk perhitungan menu diet. Tujuan rancang bangun sistem ini adalah membuat purwarupa sistem pakar untuk menentukan jumlah kalori diet untuk membantu proses penyembuhan yang diderita pasien.

BMI (*Body Massa Index*)

Body Mass Index (BMI) atau *Indeks Massa Tubuh*, adalah metode pengukuran yang membandingkan antara tinggi dan berat badan. Nilai BMI akan digunakan untuk mengetahui

status gizi. *Body Mass Index* (BMI) atau *Indeks Massa Tubuh* merupakan cara termudah untuk melakukan penilaian status gizi. Metode perhitungan BMI ini ditemukan oleh seorang ahli statistik terkenal, Lambert Quetelet, pada abad 19 dan telah mengalami penyesuaian seiring perkembangan ilmu pengetahuan yang berkaitan dengan hubungan antara berat badan dan kesehatan. Rumus index massa tubuh adalah sebagai berikut (Arisman, 2010: 232):

$$\text{BMI} = \frac{\text{BERAT (kg)}}{\text{TINGGI (m)}^2}$$

Status gizi setiap individu berdasarkan perhitungan BMI dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1 BMI (*body massa index*)

Status gizi	BMI
Sangat kurus	<17,0
Kurus	17,0 – 18,4
Normal	18,5 – 25,0
Gemuk	25,1 – 27,0
Sangat Gemuk	>27,0

Berat Badan Ideal

Menurut Sarwono Waspadji pada buku yang berjudul “Cara Mudah Mengatur Makanan Sehari-hari” rumus dari berat badan ideal adalah (Tinggi badan-100) - 10% (Tinggi badan-100). Pengertian berat badan ideal adalah seseorang yang mempunyai bentuk tubuhnya tidak terlalu kurus, tidak terlalu gemuk terlihat serasi antara berat badan dan tinggi badan.

Kebutuhan Kalori

Kalori merupakan salah satu nutrisi yang terkandung dalam makanan. Kebutuhan energi seseorang menurut FAO/WHO (1985) adalah konsumsi energi berasal dari makanan yang diperlukan untuk menutupi pengeluaran energi seseorang.

Kebutuhan energy dihitung dengan menentukan *basal metabolic rate* dan aktivitas fisik.

a. *Basal metabolic rate*

Basal metabolic rate adalah kebutuhan energi minimal yang diperlukan oleh tubuh untuk mempertahankan fungsi alat pernapasan, sirkulasi darah, temperatur tubuh, kegiatan kelenjar, serta fungsi vegetatif lain (Arisman, 2004: 162).

Cara untuk menghitung BMR berdasarkan rumus *Harris Benedict* sebagai berikut :

$$\text{BMR Laki-laki} = 66,42 + (13,75 \text{ BB}) + (5 \text{ TB}) - (6,78 \text{ U})$$

$$\text{BMR Perempuan} = 655,1 + (9,65 \text{ BB}) + (1,85 \text{ TB}) - (4,68 \text{ U})$$

Keterangan :

BMR : Basal *Metabolic Rate*

BB : Berat Badan (kg)

TB : Tinggi Badan (cm)

U : Usia (dalam tahun)

b. Aktivitas fisik

Penting sekali dipikirkan derajat kegiatan fisik pada saat penentuan besaran kebutuhan kalori. Aktivitas fisik dikelompokkan menurut berat

ringannya aktivitas: ringan, sedang, dan berat.

Total Kalori = Faktor aktivitas fisik x BMR

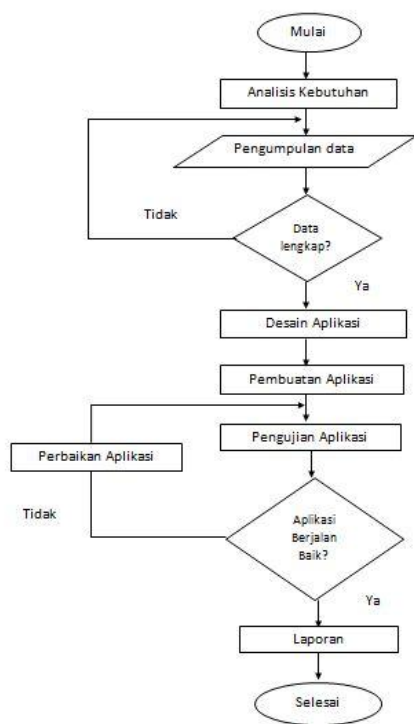
Nilai untuk aktivitas ditunjukkan pada Tabel 2

Tabel 2 Faktor aktivitas fisik

Kategori aktivitas	Jenis Kegiatan	Faktor aktivitas
Ringan Laki-laki Perempuan	75% waktu digunakan untuk duduk atau berdiri. 25% waktu untuk berdiri atau bergerak	1,56 1,55
Sedang Laki-laki Perempuan	25% waktu digunakan untuk duduk atau berdiri. 75% waktu untuk aktivitas pekerjaan tertentu	1,76 1,70
Berat Laki-laki Perempuan	40% waktu digunakan untuk duduk atau berdiri. 60% waktu untuk aktivitas pekerjaan tertentu	2,10 2,00

METODE

Metode penelitian dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1 Flowchart Penelitian

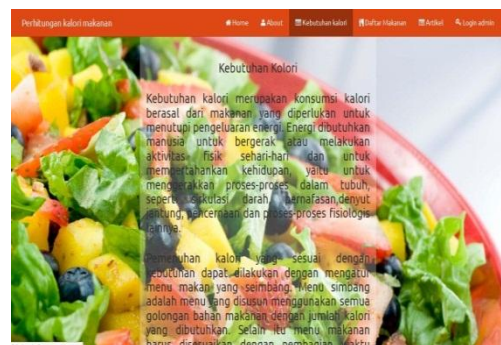
HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengembangan Aplikasi untuk Mengetahui Kebutuhan Jumlah Kalori setiap individu membantu masyarakat untuk mengetahui kebutuhan jumlah kalori yang diperlukan. Pengguna dapat mengetahui status gizi dari perhitungan BMI (*Body massa index*) dan berat badan ideal. Perhitungan kebutuhan kalori setiap individu dilengkapi dengan saran menu makanan, selain itu terdapat informasi daftar makanan dan

kandungan kalori yang terkandung didalamnya.

1. Halaman Utama

Halaman utama merupakan halaman awal pada aplikasi ini yang terdapat halaman home yang berisi pengertian kalori. Halaman utama ditunjukkan pada Gambar 2.



Gambar 2 Halaman Utama

2. Halaman About

Halaman *about* merupakan halaman yang menjelaskan tentang program dari sistem, bagian tersebut diantaranya: implementasi program, bahasa pemrograman, *database* dan lain sebagainya. Halaman *about* ditunjukkan pada Gambar 3.



Gambar 3 Halaman About

3. Halaman Kebutuhan Kalori

Halaman Kebutuhan kalori berisikan form bagi pengguna untuk mengetahui kebutuhan jumlah kalori. Di dalam menu ini terdapat data yang harus diisi oleh pengguna, seperti tinggi badan, berat badan, umur, dan lain-lain. Halaman kebutuhan kalori ditunjukkan pada Gambar 4.

Gambar 4 Halaman Kebutuhan Kalori

Setelah pengguna memasukkan data dan melakukan proses hitung, maka halaman selanjutnya akan menampilkan status

gizi, jumlah kebutuhan kalori, berat badan ideal, dan saran menu makanan. Pada halaman ini user dapat mencetak hasil yang ditampilkan. Halaman hasil perhitungan kebutuhan kalori ditunjukkan pada Gambar 5.

Nama Makanan	Kalori	Berat	Karbohidrat	Protein	Lemak
2 Cangkang Nasi putih	322	184.00	73.60	7.36	0.00
1 Cangkang Telur ayam	64.4	112.00	8.47	3.91	2.00
1 Biskuit Bismillah	100.8	45.51	44.38	14.79	17.01
1.5 Piringan selendang Terong goreng	120.8	38.41	5.52	0.84	12.01

Nama Makanan	Kalori	Berat	Karbohidrat	Protein	Lemak
1 Buah Pepaya	120.8	80.75	19.44	1.00	0.20
1.5 Buah Jeruk air	100.8	160.32	34.91	0.00	0.00

Nama Makanan	Kalori	Berat	Karbohidrat	Protein	Lemak
2 Cangkang Nasi putih	322	228.00	88.32	8.83	0.00
2 Cangkang Telur ayam	128.8	184.70	7.70	4.40	4.40
1 Biskuit Bismillah	100.8	85.07	0.00	10.03	0.00
1 Piringan selendang Terong goreng	100.8	40.00	7.00	4.30	0.00

Nama Makanan	Kalori	Berat	Karbohidrat	Protein	Lemak
1 Buah Apel	120.8	80.75	11.06	0.87	0.21
1.5 Piringan selendang Terong	120.8	140.31	11.01	0.80	0.00

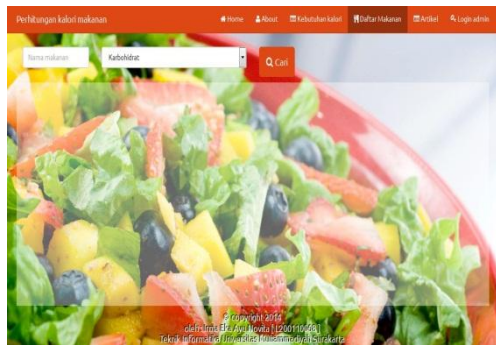
Nama Makanan	Kalori	Berat	Karbohidrat	Protein	Lemak
2 Cangkang Nasi putih	322	184.00	73.60	7.36	0.00
1.5 Cangkang Telur ayam	84.4	160.30	6.49	3.70	2.70
1 Piringan selendang Bismillah	100.8	40.00	4.00	10.76	0.00
1 Piringan selendang Terong goreng	100.8	112.00	2.00	10.00	0.00

Gambar 5 Hasil Perhitungan

Kebutuhan Kalori

4. Halaman Daftar Makanan

Halaman daftar makanan berisikan menu pencarian nama makanan berdasarkan golongannya. Halaman daftar makanan ditunjukkan pada Gambar 6.



Gambar 6 Halaman Daftar Makanan

5. Halaman Artikel

Pada halaman artikel berisikan kumpulan artikel tentang kesehatan dan makanan. Halaman artikel ditunjukkan pada Gambar 7.



Gambar 7 Halaman Artikel

ANALISIS DAN PEMBAHASAN

Pengujian performa aplikasi sistem dilakukan dengan cara melakukan kuisisioner sebanyak 10 responden kepada beberapa responden yang meliputi dokter gizi, ahli gizi dan masyarakat. Berdasarkan kuisisioner

yang dibagikan kepada para responden, maka didapatkan hasil yang digambarkan pada Tabel 3

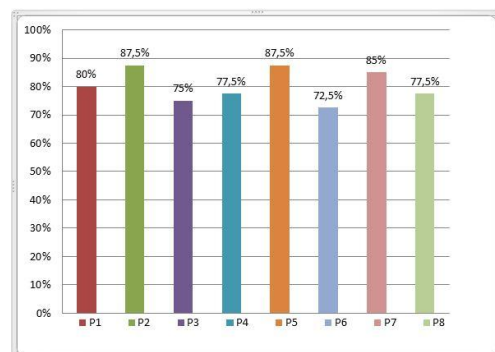
Tabel 3 Hasil Kuisisioner

No	Pertanyaan	Jawaban				Skor (S)	Presentase Interpretasi (P)
		SS (4)	S (3)	TS (2)	STS (1)		
1.	P1 = Tampilan aplikasi cukup menarik	2	8	-	-	32	80%
2.	P2 = Aplikasi mudah dioperasikan	5	5	-	-	35	87,5%
3.	P3 = Menu yang ada dalam aplikasi ini sudah cukup lengkap dan jelas	1	8	1	-	30	75%
4.	P4 = Aplikasi mudah dipahami dan dimengerti	1	9	-	-	31	77,5%
5.	P5 = Aplikasi bermanfaat bagi masyarakat	5	5	-	-	35	87,5%
6.	P6 = Informasi yang ada dalam aplikasi ini sudah cukup lengkap	-	9	1	-	29	72,5%
7.	P7 = Aplikasi ini dapat membantu menambah wawasan tentang gizi	4	6	-	-	34	85%
8.	P8 = Semua fungsi pada aplikasi berjalan dengan baik	1	9	-	-	31	77,5%

Keterangan:

SS: Sangat Setuju, S: Setuju, TS: Tidak Setuju, STS: Sangat Tidak Setuju.

Setelah melakukan proses perhitungan yang ditunjukkan pada tabel 1, maka hasil tersebut akan ditampilkan dalam bentuk grafik yang ditunjukan pada gambar 8.



Gambar 8 Grafik Kuisisioner

HASIL ANALISIS

Sesuai dengan hasil dari tabel 1 maka dapat diketahui bahwa prosentase lebih detail dapat dihasilkan dari rumus prosentase interpretasi (P).

$$(P) = \frac{Skor (S)}{S_{max}} \times 100\%$$

Pada pengisian kuisioner pada 10 responden, dapat dilihat hasilnya sebagai berikut:

1. Prosentase interpretasi sebesar 80%, membuktikan bahwa aplikasi tersebut memiliki tampilan yang cukup menarik.
2. Prosentase interpretasi sebesar 87,5%, membuktikan bahwa aplikasi tersebut mudah untuk dioperasikan.
3. Prosentase interpretasi sebesar 75%, membuktikan bahwa aplikasi tersebut sudah cukup lengkap dan jelas.
4. Prosentase interpretasi sebesar 77,5%, membuktikan bahwa aplikasi tersebut mudah dipahami dan dimengerti.
5. Prosentase interpretasi sebesar 87,5%, membuktikan bahwa aplikasi tersebut bermanfaat dan dapat membantu bagi masyarakat untuk mengetahui tentang kebutuhan kalori.
6. Prosentase interpretasi sebesar 72,5%, membuktikan bahwa informasi yang ada dalam aplikasi tersebut sudah cukup lengkap.
7. Prosentase interpretasi sebesar 85%, membuktikan bahwa aplikasi tersebut dapat membantu menambah wawasan tentang gizi.
8. Prosentase interpretasi sebesar 77,5%, membuktikan bahwa semua fungsi aplikasi tersebut berjalan dengan baik.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini yaitu :

- a) Pembuatan pengembangan aplikasi untuk mengetahui kebutuhan jumlah kalori berbasis *website* telah selesai dibuat dengan berbagai

analisis dan kemudahan serta fasilitas yang ada pada perancangan telah tercapai.

- b) Aplikasi ini dapat membantu masyarakat dalam mengetahui status gizi berdasarkan data yang telah di input yaitu dari berat badan

dan tinggi badan sesuai dengan metode BMI

- c) Aplikasi ini telah diuji coba dan mampu membantu masyarakat untuk mengetahui kebutuhan jumlah kalori serta saran menu makanan sesuai dengan kalori yang dibutuhkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, Sunita. 2001. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Arisman. 2010. Gizi dalam Daur Kehidupan. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Fahri, Try Su'aprizul. 2013. *"Analisis dan Perancangan Aplikasi Penyusunan Menu Diet Bagi Anak-anak, Normal, Rendah Kalori dan Tinggi Kalori"*. Skripsi. Yogyakarta: STMIK Amikom Yogyakarta.
- Kencanawati, Luh Gede. 2013. *"Aplikasi Perhitungan Jumlah Kebutuhan Kalori Harian Menggunakan Metode Tsukamoto"*. Skripsi. Bali: Universitas Udayana.
- Perwira, Rifki Indra. 2014. *"Purwarupa Sistem Pakar Untuk Menentukan Jumlah Kalori Diet Bagi Penderita Diabetes Mellitus"*. Telematika. 10 (2): 79-90.
- Sapto, Andika Dwi. 2013. *"Aplikasi Perhitungan Kebutuhan Kalori Harian untuk Penderita Obesitas Berbasis Android"*. Skripsi. Yogyakarta: STMIK Amikom Yogyakarta.
- Wahyuni, Citra Tri. 2012. *"Aplikasi Pemilihan Menu Makanan Diet Bagi Penderita Overweight Menggunakan Fuzzy Query Database"*. Jurnal Informatika dan Komputer. 1 (1).
- Waspadji, Sarwono. 2004. Cara Mudah Mengatur Makanan Sehari-hari Seimbang dan Sesuai Kebutuhan Gizi. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.

BIODATA PENULIS

Nama : Irma Eka Ayu Novita
NIM : L200110068
Tempat Lahir : Ngawi
Tanggal Lahir : 08 November 1993
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Pendidikan : S1
Jurusan / Fakultas : Informatika / Komunikasi dan Informatika
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Surakarta
Alamat Rumah : Tambakselo Timur RT 10 RW 01 Kel. Pelang Lor
Kec. Kedunggalar Kab. Ngawi
No. HP : +6285736191967
Email : irmaayunovita@yahoo.co.id